

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
В.А. Антонов
04 сентября 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Программа рассчитана на детей в возрасте от
6 до 18 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Составитель:
ст. инструктор-методист Гришина Е.Н.

п. Ревда
2017г.

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - 1.1. Направленность программы;
 - 1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность;
 - 1.3. Новизна программы;
 - 1.4. Цель и задачи образовательной программы;
 - 1.5. Отличительная особенность данной программы;
 - 1.6. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы;
 - 1.7. Формы и режим занятий;
 - 1.8. Срок реализации программы;
 - 1.9. Результат реализации программы;
 - 1.10. Формы подведения итогов.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
 - 2.1. Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%);
 - 2.2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий;
 - 2.3. Годовые планы распределения учебных часов по годам обучения.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.2. Задачи и преимущественная направленность по годам обучения;
 - 3.3. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств;
 - 3.4. Теоретическая подготовка;
 - 3.5. Общая физическая подготовка;
 - 3.6. Специальная физическая подготовка;
 - 3.7. Техническая подготовка;
 - 3.8. Восстановительные мероприятия
 - 3.9. Психологическая подготовка
 - 3.10. Инструкторская и судейская практика
 - 3.9. Планирование тренировочного занятия;
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.
5. ТЕСТИРОВАНИЕ
6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
8. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Горнолыжный спорт — спуск на лыжах по извилистым горным трассам с естественным или незначительно подкорректированным рельефом. От спортсменов во всех дисциплинах требуется быстро и точно пройти специально подготовленную снежную дистанцию, проехав через все расставленные по дистанции ворота, размеченные флажками и древками. Данный вид спорта является витриной индустрии зимнего высокогорного отдыха. Именно здесь проходят обкатку технические новинки, которые потом берут на вооружение производители экипировки для миллионов горнолыжников-любителей.

Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Горнолыжник, показавший лучшее время, выигрывает соревнования. За пропуск ворот спортсмен дисквалифицируется. В скоростном спуске и супергиганте горнолыжники выполняют по одной попытке, в слаломе, гигантском слаломе и суперкомбинации — по две на трассах с отличающимся друг от друга маршрутом, время в которых суммируется. Обе попытки проводятся в течение одного дня. Сильнейшие спортсмены почти всегда стартуют в числе первых 30-35 участников. В дисциплинах, состоящих из двух попыток, при втором спуске первые 30 спортсменов стартуют в порядке обратном занятым местам в первой попытке, а затем в прямом порядке на дистанцию выходят участники, занимающие места, начиная с 31-го. При этом на этапах Кубка мира спортсмены, не попавшие в число 30 лучших в первой попытке, ко второй обычно не допускаются.

Скоростной спуск — самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. При этом размер самих флагов в скоростном спуске обычно больше, чем в других дисциплинах. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями (обычно синими). На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воздуху несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них. Супергигант — скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими линиями. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Гигантский слалом — техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины — около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот — до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом — техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самими резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины — более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них — "змейка" и "шпилька").

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Горнолыжный спорт» - физкультурно – спортивная.

Программа разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, (авторы: П.А.Дельвер, Л.И.Орехов, Ю.В.Адамов), Москва 1986г, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. и Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ», а также на основе нормативных документов, регламентирующих работу организаций дополнительного образования в Российской Федерации.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения горнолыжному спорту, направленные на физическое и духовное совершенствование личности.

Педагогическая целесообразность

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки горнолыжников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами горнолыжного спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1.3. Новизна программы.

Данная программа разработана с учётом вступления в силу Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», при этом сохраняет преемственность основных направлений тренировочного процесса, содержащихся в образовательной программе по горнолыжному спорту для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа».

1.4. Цели и задачи:

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.5. Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по горнолыжному спорту предназначена для учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься горнолыжным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.7. Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 42 недели в условиях МБОУ ДО «ДЮСШ», 10 недель - по индивидуальным планам или в условиях оздоровительного лагеря. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

1.8. Срок реализации программы: 9 лет.

Год обучения	Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
1	Спортивно-оздоровительная	15	20	6-18 лет	6
2	Базовая подготовка 1 года обучения (БП – 1)	15	20	8-10 лет	6
3	Базовая подготовка 2 года обучения (БП – 2)	12	20	9-11 лет	9
4	Базовая подготовка 3 года обучения (БП – 3)	12	20	10-12 лет	9
5	Техническая подготовка 1 года обучения (ТП-1)	10	14	11-13 лет	12
6	Техническая подготовка 2 года обучения (ТП-2)	8	14	12-14 лет	12
7	Техническая подготовка 3 года обучения (ТП-3)	6	12	13-15 лет	15
8	Техническая подготовка 4 года обучения (ТП-4)	6	12	14-16 лет	18
9	Техническая подготовка 5 года обучения (ТП-5)	6	12	15-18 лет	18

1.9. Результат реализации программы.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма;
- сформированное эмоциональное отношение учащихся к занятиям по горнолыжному спорту;
- развитие двигательных способностей учащихся и физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, устойчивость вестибулярного аппарата);
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение навыками подготовительных и специальных упражнений в горнолыжном спорте.

На конец этапа базовой подготовки учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- основные виды техники горнолыжного спорта;

- правила соревнований по горнолыжному спорту;
- уметь:
 - владеть техникой слалома, слалома-гиганта, прямого и косого спуска в средней стойке, прохождение «змейки», выполнять остановки разворотом;
 - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и заданий общефизической подготовки;
 - выполнять контрольные нормативы;
 - участвовать в соревнованиях;
 - показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств;

На конец этапа технической подготовки учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- способы подготовки горнолыжного инвентаря;
- виды самоконтроля;

уметь:

- владеть всеми видами техники горнолыжного спорта;
- в совершенстве самостоятельно выполнять разминку;
- самостоятельно выполнять основные упражнения ОФП, СФП;
- владеть подготовкой горнолыжного инвентаря под наблюдением тренера;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях;
- показать динамику прироста индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств.

1.10. Формы подведения итогов

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных нормативов.
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1.Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения %)

Этапы подготовки	Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая
Базовая подготовка 1 года обучения	64	8	28
Базовая подготовка 2 года обучения	63	7	30
Базовая подготовка 3 года обучения	58	8	34
Техническая подготовка 1 года обучения	45	25	30
Техническая подготовка 2 года обучения	53	12	35
Техническая подготовка 3 года обучения	60	15	15
Техническая подготовка 4 года обучения	56	17	27
Техническая подготовка 5 года обучения	55	18	27

2.2.Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	СО		БП			ТП				
	(3 час)	(6 час)	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
ОФП	134	270	189	276	255	311	307	442	486	474
СФП	14	28	22	32	33	61	67	110	150	162
СТП			84	132	152	213	205	184	231	231
Контрольные испытания	2	4	8	12	12	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	4	8	5	7	7	12	12	14	18	18
Судейская практика		-	-	-	-	-	-	12	18	18
Медицинский осмотр	2	2	2	3	3	6	6	6	6	6
Соревнования		-	2	6	6	9	15	15	15	15
Всего часов	156	312	312	468	468	624	624	780	936	936

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

Годовой план-график спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (6 час/нед.)

№	Содержание занятий	всего	месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	8		2	1	1	1	2	1					
2	Практическая подготовка													
2.1	Общая физическая подготовка	270	26	22	25	25	20	18	15	17	24	26	26	26
2.2	Специальная физическая подготовка	28					3	6	10	7	2			
3	Контрольные испытания	4		2						2				
4	Медицинский контроль	2					2							
ВСЕГО (часов)		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Годовой план-график спортивной подготовки для групп базовой подготовки
1 года обучения**

Содержание подготовки	Всего часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	189	25	21	21	12	4	1	1	1	26	26	26	25
2.Специальная физическая подготовка:	22		3	4	4	4	2	2	2				1
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	11		2	2	2	2	1	1	1				
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	11		1	2	2	2	1	1	1				1
3.Специальная техническая подготовка:	60				8	14	16	12	11				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	35				8	10	7	6	5				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	25					4	9	6	6				
4.Тренировка на трассах:	24					3	7	8	6				
а) слалома	14					3	5	4	2				
б) слалома-гиганта	10						2	4	4				
5.Контрольные испытания	8		2						6				
а) по ОФП	4		2						2				
б) по СФП	2								2				
в) по специальной подготовке	2								2				
6.Теоретическая подготовка	5	1		1	2			1					
7.Медицинский осмотр	2		-			2							
8.Соревнования	2							2					
ВСЕГО часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Годовой план-график спортивной подготовки для групп базовой подготовки

2 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	276	36	28	31	17	8	2	2	2	39	39	39	33
2.Специальная физическая подготовка:	32	2	5	7	4	2	2	2	2				6
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	16	2	2	3	2	1	1	1	1				3
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	16		3	4	2	1	1	1	1				3
3.Специальная техническая подготовка:	98				13	27	22	17	19				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	49				8	12	10	9	10				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	49				5	15	12	8	9				
4.Тренировка на трассах:	34					2	11	11	10				
а) слалома	18					2	5	6	5				
б) слалома-гиганта	16						6	5	5				
5.Контрольные испытания:	12		3		3				6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	7	1		1	2		2	1					
7.Медицинский осмотр	3		3										
8.Соревнования	6							6					
ВСЕГО часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Годовой план-график спортивной подготовки для групп базовой подготовки

3 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	255	33	28	32	5	2	2	2	2	38	37	36	38
2.Специальная физическая подготовка:	33	5	5	6	2	2	2	2	2	1	2	3	1
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	15	2	3	3	1	1	1	1	1		1	1	
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	18	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1
3.Специальная техническая подготовка:	114				26	30	22	17	19				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	62				15	16	12	9	10				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	52				11	14	10	8	9				
4.Тренировка на трассах:	38				1	5	11	11	10				
а) слалома	18				1	2	5	5	5				
б) слалома-гиганта	17					3	5	5	4				
в) скоростного спуска	3						1	1	1				
5.Контрольные испытания:	12		3		3				6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	7	1		1	2		2	1					
7.Медицинский осмотр	3		3										
8.Соревнования	6							6					
ВСЕГО часов	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Годовой план-график спортивной подготовки для групп технической подготовки

1 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	311	41	38	41	5	2	2	2	2	50	43	43	42
2.Специальная физическая подготовка:	61	9	8	8	6					2	9	9	10
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	29	4	4	4	3					1	4	4	5
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	32	5	4	4	3					1	5	5	5
3.Специальная техническая подготовка:	133				36	41	20	14	22				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	68				20	22	8	7	11				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	65				16	19	12	7	11				
4.Тренировка на трассах:	80					9	27	25	19				
а) слалома	35					4	11	11	9				
б) слалома-гиганта	36					5	11	11	9				
в) скоростного спуска	9						5	3	1				
5.Контрольные испытания	12		3		3			3	6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	12	2		3	2		3	2					
7.Медицинский осмотр	6		3						3				
8.Соревнования	9							9					
ВСЕГО часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Годовой план-график спортивной подготовки для групп технической подготовки

2 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	307	40	38	39	5	2	2	2	2	50	43	42	42
2.Специальная физическая подготовка:	67	10	8	10	6	2				2	9	10	10
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	33	5	4	5	3	1				1	4	5	5
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	34	5	4	5	3	1				1	5	5	5
3.Специальная техническая подготовка:	88				31	17	14	12	14				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	47				18	9	7	6	7				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	41				13	8	7	6	7				
4.Тренировка на трассах:	117				5	31	30	27	24				
а) слалома	55				5	16	12	11	11				
б) слалома-гиганта	50					15	12	12	11				
в) скоростного спуска	12						6	4	2				
5.Контрольные испытания:	12		3		3				6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	12	2		3	2		3	2					
7.Медицинский осмотр	6		3						3				
8.Соревнования	15						3	9	3				
ВСЕГО часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Годовой план-график спортивной подготовки для групп технической подготовки

3 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	434	51	47	41	39	24	8	9	15	39	55	53	53
2.Специальная физическая подготовка:	110	12	12	20	20	10				2	10	12	12
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	55	6	6	10	10	5				1	5	6	6
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	55	6	6	10	10	5				1	5	6	6
3.Специальная техническая подготовка:	39					13	7	7	6	6			
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	19					7	3	3	3	3			
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	20					6	4	4	3	3			
4.Тренировка на трассах:	146					16	44	37	35	14			
а) слалома	60					8	18	14	13	7			
б) слалома-гиганта	60					8	18	14	13	7			
в) скоростного спуска	26						8	9	9				
5.Контрольные испытания:	8		2		2				2	2			
а) по ОФП	4		2							2			
б) по СФП	2				2								
в) по специальной подготовке	2								2				
6.Теоретическая подготовка	14	2		2	2	2	1	1	2	2			
7.Судейская практика	10		2	2	2		2	2					
7.Медицинский осмотр	4		2						2				
8.Соревнования	15						3	9	3				
ВСЕГО часов	780	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65

Годовой план-график спортивной подготовки для групп технической подготовки

4 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	486	60	49	47	45	20	3	3	3	72	66	60	58
2.Специальная физическая подготовка:	150	16	18	24	24	12				6	12	18	20
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	75	8	9	12	12	6				3	6	9	10
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	75	8	9	12	12	6				3	6	9	10
3.Специальная техническая подготовка:	35					15	7	7	6				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	17					8	3	3	3				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	18					7	4	4	3				
4.Тренировка на трассах:	196					27	63	54	52				
а) слалома	83					14	26	21	22				
б) слалома-гиганта	83					13	27	21	22				
в) скоростного спуска	30						10	12	8				
5.Контрольные испытания:	12		3		3				6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	18	2	2	3	3	2	2	2	2				
7.Судейская практика	18		3	4	3	2		3	3				
7.Медицинский осмотр	6		3						3				
Соревнования	15						3	9	3				
ВСЕГО часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Годовой план-график спортивной подготовки для групп технической подготовки

5 года обучения

Содержание подготовки	Всего часов	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая физическая подготовка	474	56	45	47	45	18	3	3	3	72	64	60	58
2.Специальная физическая подготовка:	162	20	22	24	24	14				6	14	18	20
а) специальные подготовительные (подводящие) упражнения	81	10	11	12	12	7				3	7	9	10
б) специальные подготовительные (развивающие) упражнения	81	10	11	12	12	7				3	7	9	10
3.Специальная техническая подготовка:	22					7	5	5	5				
а) подводящие упражнения и упражнения для обучения управлением движения на лыжах	9					3	2	2	2				
б) освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта	13					4	3	3	3				
4.Тренировка на трассах:	209					35	65	56	53				
а) слалома	89					18	27	22	22				
б) слалома-гиганта	89					17	28	22	22				
в) скоростного спуска	31						10	12	9				
5.Контрольные испытания:	12		3		3				6				
а) по ОФП	6		3						3				
б) по СФП	3				3								
в) по специальной подготовке	3								3				
6.Теоретическая подготовка	18	2	2	3	3	2	2	2	2				
7.Судейская практика	18		3	4	3	2		3	3				
7.Медицинский осмотр	6		3						3				
Соревнования	15						3	9	3				
ВСЕГО часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1.Организационно-методические рекомендации

Спортивно-оздоровительные группы

При проведении занятий необходимо руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья.

Группы базовой подготовки 1-3 годов обучения

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и

укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерность переноса физических качеств, т.е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры часто допускают ошибку, «наказывая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием ропедов и тренажерного снаряда «кузнечик».

Включая в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка, и т.п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовленные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению учащихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска

способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15-25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12°, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т.е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с урока до его окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе учащихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости, основным задачам на первоначальном этапе. Второй этап - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжочки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект, прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались, строго в линии падения склона, и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона. Третий этап – это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение

центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка, а так же быть современным - т.е. карвинговым.

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты.

Группы технической подготовки 1 года обучения

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде занимающиеся могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время учащиеся могут заниматься другими видами спорта – футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр «Охотники и утки», «Защита укрепления» способствует совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в усложненных условиях – на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалом, слалом-гиганта или скоростного спуска.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде чем перейти к тренировке на трассе слалом, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Желательно придерживаться такой последовательности обучения:

- 1) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1-2 недели);
- 2) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3-5 дней);
- 3) прохождение трассы слалом (1 неделя);
- 4) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);

- 5) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3-5 дней);
- 6) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);
- 8) прохождение участков скоростного спуска (1 неделя).

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направленности и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Группы технической подготовки 2 года обучения

При проведении занятий в группе технической подготовки необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большем объеме применение средств, развивающихся и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали большие различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать ученикам включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются, и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием и прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома и слалома-гиганта, скоростного спуска. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

При отработке стойки скоростного спуска – «яйцо» особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и спортсмен должен видеть вперед на 50-100 м. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит спортсмен.

Группы технической подготовки 3 года обучения

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей..

Физическая нагрузка в уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительностью от 30 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. Если дети неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин, чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс слалома и слалома-гиганта. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100-150 м с соответствующим количеством ворот.

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах.

Группы технической подготовки 4 года обучения

Следует учитывать, что подростков этого возраста происходит половое созревание. В этом период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, с некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трассы слалом, слалом-гиганта и скоростного спуска, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специально выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслабленно). Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания), Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалом и слалом-гиганта, т.е. умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев. В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде – «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированный эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25-35 с.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсменов пространственно-временного представления о рельефе и особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемых трасс с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление.

Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание, лыжные гонки.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 с до 2 мин) можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

Группы технической подготовки 5 года обучения

В этом возрасте у юных спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечно-сосудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки – можно повышать объем тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки по пересеченной местности. Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими тренировочными нагрузками.

В летний и осенний периоды подготовки (тренировка без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстрой реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег)

Велокросс, групповые гонки по шоссе, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Тренировки на снегу начинают с вкатывания, восстанавливая и совершенствуя технику поворотов на лыжах. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота.

Перейдя на тренировочные трассы слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска, совершенствование техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту.

Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

3.2. Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+		+	+
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2. Задачи и преимущественная направленность тренировки

На спортивно-оздоровительном этапе

Обучающие:

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение технике передвижения на лыжах и выполнению отдельных физических упражнений;
- формирование начальных знаний об истории горнолыжного спорта.

Развивающие:

- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья и закаливание организма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- воспитание эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности посредством занятий;
- формирование основных жизненно-важных гигиенических навыков.

На этапе базовой подготовки:

Образовательные:

- научить владеть техникой слалома, слалома-гиганта, остановки разворотом, технике прямого и косого спуска в средней стойке, прохождения «змейки»;
- научить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и заданий общей физической подготовки;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие у занимающихся качеств физического развития (ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата, статическим и динамическим нагрузкам);
- повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых, нравственных качеств, коммуникабельности;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

На этапе технической подготовки:

Образовательные:

- в совершенстве владеть всеми видами техники: прямой и косой спуск в средней и высокой стойке, торможение разворотом лыж, преодоление неровностей рельефа, спуск по склону с

изменениями направления движения, безостановочный спуск (выполнение поворотов большого радиуса);

- в совершенстве самостоятельно, выполнять разминку;

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- развитие у занимающихся профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности);

- повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых, нравственных качеств;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

3.3. Теоретическая подготовка

Спортивно-оздоровительная группа

- знакомство со спортзалом, инвентарем, подсобными помещениями;

- спортивная одежда и обувь, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки;

- знакомство с видами спорта. Рассказ о спортсменах нашей спортивной школе.

- правила поведения учащихся на занятиях;

- правила техники безопасности;

- гигиена; режим дня;

- занятия физкультурой в домашних условиях;

- горнолыжный инвентарь (устройство, уход, регулировка);

- основы горнолыжной техники;

Группа базовой подготовки 1 года обучения

- развитие ФиС в России;

- развитие горнолыжного спорта;

- врачебный контроль и самоконтроль ;

- общая и специальная подготовка;

- правила поведения на склоне;

- правила пользования подъемником;

- гигиенические требования к занимающимся;

- влияние физических упражнений на организм человека, профилактика заболеваний;

- основы горнолыжной техники;

- особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин;

- горнолыжный инвентарь (устройство, уход, регулировка);

- правила, организация и проведение соревнований.

Группа базовой подготовки 2-3 годов обучения

- техника безопасности, гигиенические требования;

- правила поведения на тренировках, г/л склоне, правила пользования подъемником;

- правила поведения в критических ситуациях на г/л склоне;

- история горнолыжного спорта;

- Олимпийские игры;

- основы здорового образа жизни;

- режим дня и питание спортсмена;

- закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний;

- краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.

Группы технической подготовки 1-2 годов обучения

1. Горнолыжный спорт в России и в мире.
2. Спорт и здоровье. Гигиенические требования. Закаливание юного спортсмена.
3. Инвентарь для горнолыжного спорта, мази.
4. Правила соревнований по горнолыжному спорту.
5. Правила поведения на учебно-тренировочных склонах.
6. Перспективы подготовки юных горнолыжников в группах всесторонней физической подготовки.
7. Техника безопасности.
8. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
9. Понятие об утомлении и переутомлении.

Группы технической подготовки 3-5 годов обучения

1. Разрядные требования и норы по горнолыжному спорту. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Требования к длине трасс, перепадам высот, количеству ворот и судейству
2. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, питание юных спортсменов, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в горнолыжном спорте.
4. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту, правила поведения на склонах и пользования подъемниками.
5. Тактическая и психологическая подготовка к соревнованиям.
6. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

3.4. Общая физическая подготовка

Спортивно-оздоровительная группа

- *общеразвивающие упражнения;*
- *упражнения в ходьбе и беге:* задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног.
- *наклоны в различных плоскостях* (вперед, назад, в стороны), вращения;
- *упражнения в прыжках:* арсенал упражнений разнообразен. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк»;
- *приседания, отжимания, подтягивания;*
- *упражнения в метании:* учащиеся способны точно попасть в цель, энергично замахаясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см.) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.
- *подвижные игры бегом:* «Пилоты», «Совушка - сова», «Космонавты», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Пусто место», «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробы и вороны», «Ниточка с иголочкой». Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», « Светофор»;
- *элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.*

Группа базовой подготовки 1 года обучения

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Бег. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

Прыжки. Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

Элементы гимнастики. Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

Приседания, отжимание, подтягивание.

Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

Группы базовой подготовки 2-3 годов обучения

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Бег. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

Прыжки. Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

Элементы гимнастики. Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

Приседания, отжимание, подтягивание.

Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

Группы технической подготовки 1-2 годов обучения

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Имитация спусков на лыжах (сухой слалом).
10. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.

Группы технической подготовки 3-5 годов обучения

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

9. Имитация спусков (сухой слалом).
10. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
11. Велосипед
12. Плавание, игры в воде.

3.5. Специальная физическая подготовка

Спортивно-оздоровительная группа

- упражнения в равновесии. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре, прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли»;
- кувырки, перевороты;
- упражнения на развитие взрывной силы ног, упражнения на развитие скоростной выносливости;
- упражнения на укрепление и разработку коленных и тазобедренных суставов;
- упражнения на развитие координации;
- подводящие упражнения: имитация спусков с горы в разных стойках, имитация преодоления неровностей, имитация разгрузки лыж сгибание и разгибание ног, «сухой слалом»;
- развивающие упражнения: упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции, упражнения для мышц ног, развивающие взрывную силу и силовую выносливость.

Группа базовой подготовки 1 года обучения

Подводящие

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловые движения без лыж;

Развивающие

- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц живота (поднимание ног, туловища, повороты туловища...), таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Упражнения на склоне до 10 градусов.

- спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Повороты торможение, сопряженные повороты.
- Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты.

Группы базовой подготовки 2-3 годов обучения

Специально-подготовительные упражнения.

- имитация преодоления неровностей склона;
- имитация разгрузки лыж сгибанием ног;
- винто-угловые движения;

Развивающие упражнения

- на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза и мышц ног.

Группы технической подготовки 1 года обучения

Специально-подготовительные упражнения.

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Винто-угловые движения.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м. на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие упражнения

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

Группы технической подготовки 2 года обучения

Специально-подготовительные упражнения

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение)
3. Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами)
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
5. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.)

Подводящие

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием

Группы технической подготовки 3 года обучения

Специально- подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков.
2. Имитация поворотов.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.
5. Повороты ступней ног вправо-влево.
6. Имитация поворотов с широкого шага.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте).
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).
4. Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

Группы технической подготовки 4 года обучения

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Группы технической подготовки 5 года обучения

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

3.6. Специально-техническая подготовка

Спортивно-оздоровительная группа

- основная стойка;
- обтекаемая стойка;
- повороты на месте и в движении переступанием, «плугом», упором;
- торможение «плугом», падением, упором;
- подъемы различными способами: «ёлочкой», «лесенкой», «зигзагами»;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- преодоление бугров и спадов;
- игры на лыжах.

Группы базовой подготовки 1 года обучения

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом., переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног в момент поворота.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по

учебной трассе. Прохождение отрезка трассы слалома-гиганта. Прохождение отрезка трассы слалома. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Поворот переступанием в движении.

Подвижные игры на лыжах.

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

Группы базовой подготовки 2-3 годов обучения

Упражнения на склоне до 20 градусов.

Прямой спуск. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног в момент поворота. Прохождение широкой «змейки». Прохождение открытых ворот. Боковое соскальзывание.

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта. Упражнения со сломанными или лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед. Коньковый ход.

Подвижные игры на лыжах.

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

Группы технической подготовки 1 года обучения

1. Прямой и косой спуск
2. Спуски с преодолением неровностей склона
3. Передвижение коньковым шагом
4. Спуски на одной лыже
5. Перенос веса тела с ноги на ногу
6. Остановка разворота лыж
7. Введение дуги поворота на внешней лыже
8. Винто-угловое движение
9. Согласование движений при выполнении поворотов
10. Согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома
11. Повороты без опоры (укола) на палку
12. Вход в поворот с конькового шага
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м. (8-12 ворот)
14. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м. (4-10 ворот)
15. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот)
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот)
17. Прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250-300 м. на склоне крутизной 10-12 градусов)
18. Игры на лыжах
19. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

Группы технической подготовки 2 года обучения

1. Прямые и косые спуски в различных стойках
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ)
3. Боковое соскальзывание

4. Торможение разворотом лыж
5. Коньковый ход
6. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты)
7. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса
8. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже
9. Повороты с конькового шага
10. Прыжки на лыжах
11. Прохождение «змейки»
12. Трассы слалома
13. Трассы слалома-гиганта
14. Трассы скоростного спуска
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах)
16. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

Группы технической подготовки 3 года обучения

1. Спуски прямые и косые
2. Боковое соскальзывание
3. Прохождение неровностей
4. Повороты малого радиуса
5. Прохождение сочетаний ворот
6. Прохождение «змейки»
7. Прохождение трассы слалома
8. Повороты среднего радиуса
9. Прохождение трассы слалома-гиганта
10. Повороты большого радиуса
11. Прыжки в группировке
12. Прохождение участков трассы скоростного спуска
13. Коньковый ход
14. Повороты с конькового и широкого шага
15. Элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах
16. Специально-подготовительные упражнения на лыжах

Группы технической подготовки 4 года обучения

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
2. Преодоление неровностей рельефа
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие)
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки»
5. Старт, стартовый разгон
6. Прохождение сочетаний ворот
7. Слалом
8. Повороты среднего радиуса
9. Слалом-гигант
10. Повороты большого радиуса
11. Прыжки на лыжах
12. Скоростной спуск
13. Повороты с широкого шага и с конькового шага
14. Боковое соскальзывание

Группы технической подготовки 5 года обучения

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках

2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах
3. Преодоление неровностей рельефа
4. Повороты малого радиуса
5. Прохождение сочетания ворот
6. Прохождение «змейки»
7. Повороты с конькового шага
8. Слалом
9. Повороты среднего радиуса
10. Слалом-гигант
11. Повороты с широкого шага
12. Повороты большого радиуса
13. Прыжки на лыжах
14. Скоростной спуск
15. Старт, стартовый разгон
16. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах

3.7. Восстановительные мероприятия

Для лучшего восстановления юных спортсменов используют педагогические средства путем рационального чередования физических нагрузок и отдыха, постепенного роста объема нагрузок и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. В группах предварительной подготовки используют педагогические средства восстановления путем использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание. Следует использовать психологические средства восстановления (просмотр любимых кинофильмов, прослушивание любимой музыки, проведение интересных игр).

3.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп базовой подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях групп технической подготовки акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

- Обязанности и права участников соревнований;
- Общие обязанности судей;
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров;
- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты;
- Подготовка трассы лыжных гонок;
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп базовой подготовки и групп технической подготовки 1-2-го года обучения;
- Проведение учебно-тренировочных занятий в группах базовой подготовки и групп технической подготовки 1-2-го года обучения.
- Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту в районе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других, смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с учащимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСШ. Работа с родителями учащихся. Связь с общеобразовательной школой.

Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по настольному теннису, вечера, встречи с ведущими спортсменами.

Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест занятий к тренировке, уборки помещений для тренировки. Ремонт спортивного инвентаря, тренажеров, технических приспособлений. Оформление стендов. Изготовление наглядных пособий.

Нравственное воспитание. Участие в беседах, вечерах встречи с бывшими воспитанниками школы. Проведение выпускных вечеров. Совместные чаепития. Коллективное празднование дней рождения. Встречи со знаменитыми людьми спорта и труда.

Воспитание у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе. Активное участие учащихся в организации и проведении общешкольных мероприятий.

Особая роль воспитательного процесса в условиях проведения спортивно-оздоровительных лагерей. Близкое знакомство с поведением учащихся в быту, в период длительного отсутствия контактов с родителями. Планирование досуга спортсменов в часы, свободные от занятий.

Активное совместное участие родителей, тренеров и преподавателей общеобразовательной школы в гармоничном воспитании спортсмена.

Основными формами воспитательной работы являются:

- систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

- публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- создание традиционных ритуалов школы (прием в школу, выпускные торжества и торжественные проводы выпускников, награждение победителей соревнований, премирование особо отличившихся и т.п.);

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность справедливость в принятии решений);
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров школы, участие всех в деятельности коллектива;
- создание педагогических и спортивных традиций коллектива школы;
- наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- активное моральное стимулирование.

5.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп (младшие)

№	Контрольные упражнения	Зачетный материал / уровни		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	6.0 сек	7.2 сек	8.4 сек
2	Бег 300 м	Без учета времени		
3	Прыжок в длину с места (см)	100-95	94-85	84-70
4	Прыжок боком через нарисованную линию за 15 секунд (кол-во раз)	9 раз	8-6 раз	5 раз
5	Отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки	5 раз	4 раза	3 раза

Контрольные нормативы для групп базовой подготовки 1 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив		
		высокий	средний	Низкий
<i>Общая физическая подготовка</i>				
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0	7.2	8.4
2	Кросс 500 м по слабопересеченной местности	Без учета времени		
3	Отжимания в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	5	4	3
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
4	Многоскоки (8 прыжков) (м)	11	10-9	8-6
5	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	12,0	13,2
6	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол руками (з/н.з)	Держать 2 с		
<i>Специальная техническая подготовка</i>				
		высокий	средний	низкий
7	Прямой и косой спуск в средней стойке на склоне длиной 50м крутизной 10-12°	Оценивают правильность положения частей тела, устойчивость, естественность		
8	Остановка разворотом лыж на пологом склоне	Оценивается техника исполнения		
9	Прямой спуск на одной лыже на склоне длиной 30м, крутизной 10° (на правой и левой лыже)	Оценивают устойчивость		
10	Спуск по неровному склону длиной 80м, крутизной 10-12°	Оценивают устойчивость и рациональность компенсаторных движений		
11	Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот на склоне 10-12° (внутришкольные соревнования)	Оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения		
12	Прохождение трасс слалома-гиганта на 6-8 ворот с расстоянием между ними 15-18 м на склоне крутизной 10-12° (внутришкольные соревнования)	Оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения		

Контрольные нормативы для групп базовой подготовки 2 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив		
		высокий	средний	Низкий
<i>Общая физическая подготовка</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	11,2	12,4
2	Кросс 800 м по слабопересеченной местности	Без учета времени		
3	Отжимания в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8-7	6-5	4-3
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	1	-
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
5	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12	11-10	9-7
6	Челночный бег 3x10м (с)	10,0	11,4	12,6
7	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол руками (в, ср., низ.)	Держать 2 с		
8	Приседания на одной ноге («пистолет»)	7/7-6/6	5/5-4/4	3/3-2/2
<i>Специальная техническая подготовка</i>				
		высокий	средний	низкий
9	Прямой и косой спуск в средней стойке на склоне длиной 100м крутизной 12-14° с остановкой в коридоре 15-20 м	Оценивают правильность стойки, устойчивость		
10	Торможение разворотом лыж до полной остановки в «коридоре» длиной 10 и шириной 5м после прямого спуска 30 м . Крутизна склона 12-14° (упражнение выполняется дважды: с разворотом лыж вправо и влево)	Оценивают плавность торможения по всей длине «коридора», устойчивость		
11	Спуск на одной лыже (правой и левой) на склоне длиной 50м, крутизной 10-12°	Оценивают устойчивость		
12	Преодоление неровностей рельефа (серия бугров, выкат, перегиб склона, впадина)	Учитывают своевременность компенсаторных движений устойчивость		
13	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 200-250 м, крутизной 10-12°	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска		
14	Спуск по склону длиной 250-300 м, крутизной 10-15° с 3-4 изменениями направления движения	Оценивают устойчивость и уверенность при движении и остановке		
15	Участие в соревнованиях по слалому (12-15 ворот) и слалому-гиганту (8-10 ворот)	Оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения		

Контрольные нормативы для групп базовой подготовки 3 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 60 м (с)	9,2	10,4	11,6	9,6	10,8	12,0
2	Бег 400 м (мин, с)	1,30	3,0	4,0	1,33	3,03	4,3
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	3-2	1	2	1	-
4	Прыжок в длину с места (см)	150-145	144-135	134-125	140-135	134-125	124-115
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9-8	7-6	5-4	8-7	6-5	4-3
6	Подъем в сед из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. Ступни ног фиксируются партнером	15-14	13-12	11-10	14-13	12-11	10-9
		При подъеме коснуться сцепленных кистей локтями рук, не разжимая					
Специальная физическая подготовка							
7	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	8/8-7/7	6/6-5/5	4/4-3/3	7/7-6/6	5/5-4/4	3/3-2/2
8	Наклон вперед, достать пол ладонями (в, ср., низ.)	Держать 2 с					
9	Ноги вместе, руки сцеплены над головой – 5 вращений туловища вправо и 5 – влево за 20 с (в, ср., низ.)	Оценивают гибкость, устойчивость, координацию движений					
10	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 20 с	20-17	16-13	12-9	18-15	14-11	10-7
Специальная техническая подготовка							
11	Прямой спуск с высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 20x15 м	Оценивают правильность выполнения и устойчивость					
12	Прохождение отрезка 30 м коньковым шагом на пологом склоне	Оценивают разницу времени между спуском по отрезку без и с использованием конькового шага					
13	Спуск на одной лыже (правой или левой) и выполнение нескольких поворотов. Склон крутизной 10-12°, длина спуска для мальчиков – 80 м, для девочек – 50 м	Оценивают устойчивость, плавность движений при выполнении поворотов					
14	Прохождение бугров, впадин, выкатов, уступов	Оценивают своевременность и согласованность компенсаторных движений					
15	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 350-400 м переменной крутизны 10-15°	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, плавность движений по всей длине спуска					
16	Прохождение «змейкой» из 10 ворот на склоне крутизной 12-15° (расстояние между древком 6-7м)	Оценивают плавность перехода из поворота в поворот (отсутствие безопорной фазы) согласованность движений					
17	Из косого спуска разворот на 180° («вальс») в правую и левую сторону	Оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по безостановочному выполнению разворота и продолжению спуска					
18	Безостановочный спуск 400-500 м с	Средняя скорость спуска					

	выполнением 6-8 поворотов большого радиуса 8-15°	35 км/ч	30 км/ч
19	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий	

Контрольные нормативы для групп технической подготовки 1 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 60 м (с)	8,8	10,0	11,3	9,5	11,0	12,5
2	Бег 500 м (мин, с)				2:05	3:30	4:50
3	Бег 1000 м (мин, с)	4,27	5,30	6,30			
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-4	3-2	1	3	2	1
5	Прыжок в длину с места (см)	165-160	159-150	149-140	150-145	144-135	134-125
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16-15	14-13	12-11	12-11	10-9	8-7
7	Подъем в сед из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. Ступни ног фиксируются партнером	18-17	16-15	14-13	17-16	15-14	13-12
Специальная физическая подготовка							
8	Приседание на одной ноге (кол-во раз)	9/9-8/8	7/7-6/6	5/5-4/4	8/8-7/7	6/6-5/5	4/4-3/3
9	Наклон вперед, достать пол ладонями (з/н.з)	Держать 2 с					
10	Ноги вместе, руки сцеплены над головой – 5 вращений туловища вправо и 5 – влево за 20 с (з/н.з)	Оценивают гибкость, устойчивость, координацию движений					
11	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 40 с	50-47	46-43	42-39	45-42	41-38	37-34
Специальная техническая подготовка							
12	Прямой и косой спуски в высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 30x15 м при скорости 50 км/ч (Оценивают правильность выполнения и устойчивость					
13	Прохождение отрезка 50 м коньковым шагом на склоне крутизной 10-12°	Оценивают разницу времени между спуском по отрезку без и с использованием конькового шага					
14	Спуск на одной лыже (правой и левой) по пологому склону (мальчики -120, девочки – 80 м)	Оценивают устойчивость					
15	Прохождение бугров, впадин, выкатов, уступов на скорости 45 км/ч мальчики и на скорости 40 км/ч - девочки	Оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений					
16	Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость					

	15-18°	
17	Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (мальчики – 3, девочки – 2 м)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления
18	Повороты с конькового и широкого шага при прохождении трасс	Оценивают наличие фазы выталкивания, активность и амплитуду движений в шаге
19	Из прямого спуска выполнение разворота на 360° в правую и левую стороны. Склон крутизной 12-15°	Оценивают точность раскантовки-закантовки лыж по безостановочному выполнению разворотов и сохранению поступательного движения по линии склона
20	Безостановочный спуск 600 с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15°	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, плавность движений на всей длине спуска
21	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

Контрольные нормативы для групп технической подготовки 2 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 100 м (с)	14,0	15,5	17,5			
2	Бег 1000 м (мин, с)				4,27	5,30	6,30
3	Кросс 2 км (мин/с)	8,47	9,50	12,0			
4	Прыжок в длину с места (см)	175-170	169-160	159-150	160-155	154-145	144-135
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8-7	6-5	4-3	4-3	2	1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17-16	15-14	13-12	13-12	11-10	9-8
7	Подъем в сед за 30с. Руки сцеплены за головой, ноги, согнутые в коленях (90°), держит партнер. Коснуться коленей локтями рук.	19-18	17-16	15-14	18-17	16-15	14-13
Специальная физическая подготовка							
8	«Пистолеты» (кол-во раз)	10/10-9/9	8/8-7/7	6/6-5/5	9/9-8/8	7/7-6/6	5/5-4/4
9	Стопы ног сомкнуты, руки над головой, 5 вращений туловища вправо, 5 – влево (з/н.з)	Оценивают гибкость, устойчивость при выполнении, время					
10	Наклон вперед из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях (з/н.з)	Достать пол локтями					
11	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 40 с	55-52	51-48	47-44	50-47	46-43	42-39
Специальная техническая подготовка							
12	Прямой и косой спуски в высокой, средней и низкой	Оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность					

	стойках по склону переменной крутизны 10-20 ° (мальчики – 60 км/ч, девочки – 52 км/ч)	
13	Прохождение «змейкой» из 8 ворот на одной лыже (правой и левой) Склон крутизной 14-18 °	Оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска
14	Прохождение отрезка 80 м коньковым шагом на склоне крутизной 10-12 °	Оценивают разницу времени между спуском по отрезку без и с использованием конькового шага
15	Старт и стартовый разгон	Оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 10 м прямого спуска после пассивного и активного старта
16	Из прямого спуска выполнение разворота на 360 ° в правую и левую стороны (в одном спуске)	Оценивают точность закантовки- раскантовки лыж по непрерывности движения, по сохранению прямолинейности поступательного движения, по времени выполнения.
17	Прохождение специальной трассы: 4 ворот (с расстоянием между внутренними флагами 15 м, перепадом 2-3 м) «змейка» из 3-х ворот, 4-х ворот (с расстоянием между внутренними флагами 15 м, перепадом 2-3 м). Склон крутизной 15-20°	Оценивают возможность спортсмена переходить с выполнения одних приемов к другим (коньковый шаг – повороты малого радиуса) по скорости прохождения трассы, отсутствию сбоев
18	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости	Оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений
19	Полет в группировке (мальчики 4, девочки – 3 м)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления
20	Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах	Оценивают чистоту ведения дуги, согласованность движения
21	Повороты с конькового шага	Оценивают вход в поворот, ведение дуги
22	Повороты среднего радиуса с широкого шага	Оценивают правильность входа в поворот, чистоту ведения дуги поворота
23	Повороты большого радиуса	Оценивают правильность загрузки лыж, чистоту ведения дуги поворота
24	Безостановочный спуск 800 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизной 10-20 °	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса согласованность движений, плавность движений по всей длине спуска.
25	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

Контрольные нормативы для групп технической подготовки 3 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 100 м (с)	13,8	15,1	17,0	15,2	16,3	18,2
2	Кросс 2 км (мин/с)	8:37	9:45	11:50	9:50	10:53	12:53
3	Прыжок в длину с места (см)	195-190	189-180	179-170	185-180	179-170	169-160
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9-8	7-6	5-4	5-4	3-2	1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20-19	18-16	15-14	15-14	13-11	10-9
6	Подъем в сед за 30с.	20-19	18-17	16-15	19-18	17-16	15-14
Специальная физическая подготовка							
7	«Пистолеты» (кол-во раз)	11/11-10-10	9/9-8/8	7/7-6/6	10/10-9/9	8/8-7/7	6/6-5/5
8	Стопы ног сомкнуты, руки над головой, 5 вращений туловища вправо, 5 – влево (з/н.з)	Оценивают гибкость, устойчивость при выполнении, время					
9	Наклон вперед из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях. Достать пол локтями (з/н.з)	Держать 2 сек					
10	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 40 с	60-55	54-51	50-47	55-50	49-46	45-42
Специальная техническая подготовка							
11	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска («яйцо») по склону переменной крутизны 10-25 °	Оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность					
12	Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом	Оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага					
13	Старт и стартовый разгон	Оценивают правильность выполнения, разницу времени прохождения 10 м прямого спуска после пассивного и активного старта					
14	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости	Оценивают устойчивость согласованность компенсаторных движений					
15	Полет в группировке (мальчики 5, девочки – 4 м)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления					
16	Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне переменной крутизны 20-30 °	Оценивают согласованность движений, чистоту ведения дуги, поворота					
17	Повороты конькового шага на склоне крутизной 18-20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота					
18	Повороты среднего радиуса с широкого шага на склоне средней крутизны 20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота					
19	Повороты большого радиуса на склоне крутизны 20 °	Оценивают правильность загрузки лыж, ведение дуги поворота					

20	Безостановочный спуск 800 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 15-20 °	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений плавность движений по всей длине спуска
21	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

Контрольные нормативы для групп технической подготовки 4 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 100 м (с)	13,6	14,9	16,8	15,0	16,3	18,0
2	Кросс 2 км (мин/с)				8:57	9:57	11:00
3	Кросс 3 км (мин/с)	11:55	13:00	15:00			
4	Прыжок в длину с места (см)	210-205	204-195	194-185	195-190	189-180	179-170
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10-9	8-7	6-5	6-5	4-3	2-1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
7	Подъем в сед за 30с.	22-21	20-19	18-17	21-20	19-18	17-16
Специальная физическая подготовка							
8	«Пистолеты» за 15 с (кол-во раз)	12/12-11/11	10/10-9/9	8/8-7/7	11/11-10/10	9/9-8/8	7/7-6/6
9	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 40 с	65-60	59-56	55-52	60-55	54-51	50-47
10	Стопы ног сомкнуты, руки над головой, 5 вращений туловища вправо, 5 – влево	Оценивают гибкость, устойчивость при выполнении, время					
11	Наклон вперед из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях. Достать пол локтями	Держать 2 сек					
Специальная техническая подготовка							
12	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска («яйцо») по склону переменной крутизны 10-25 °	Оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность					
13	Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом	Оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага					
14	Старт и стартовый разгон	Оценивают правильность выполнения, разницу времени прохождения 10 м прямого спуска после пассивного и активного старта					
15	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости	Оценивают устойчивость согласованность компенсаторных движений					
16	Полет в группировке (юноши 6, девушки – 5 м)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления					
17	Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне переменной крутизны 20-30 °	Оценивают согласованность движений, чистоту ведения дуги, поворота					

18	Повороты конькового шага на склоне крутизной 18-20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота
19	Повороты среднего радиуса с широкого шага на склоне средней крутизны 20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота
20	Повороты большого радиуса на склоне крутизны 20 °	Оценивают правильность загрузки лыж, ведение дуги поворота
21	Безостановочный спуск 1000 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 15-20 ° (на высокой скорости)	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, плавность движений по всей длине спуска
22	Прохождение специальной трассы, требующей выполнения 6-8 траверсов коньковым шагом (длина траверса от 10 до 20 м при перепаде 3-5 м), 2-х «шпилек», с выполнением «вальса» между «шпильками» и остановкой в «коридоре» шириной 3, длиной 6 м (время берется от момента старта до остановки), 3-4 траверса выполняются в верхней части трассы, остальные в нижней	Оценивают возможность спортсмена переходить от выполнения одних приемов к другим, точность ориентирования в пространстве и скорость закантовки-раскантовки лыж по отсутствию сбоев, сохранению поступательного движения по кратчайшему пути (при выполнении «вальсетов») и времени прохождения трассы.
23	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

Контрольные нормативы для групп технической подготовки 5 года обучения

№	Контрольные упражнения	Зачетный норматив					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	Высокий	средний	Низкий
Общая физическая подготовка							
1	Бег 100 м (с)	13,3	14,6	15,5	14,7	16,0	17,7
2	Кросс 2 км (мин/с)				8:52	9:52	10:57
3	Кросс 3 км (мин/с)	11:45	12:50	14:30			
4	Прыжок в длину с места (см)	220-215	214-205	204-195	200-195	194-185	184-175
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11-10	9-8	7-6	7-6	5-4	3-2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30-29	28-27	26-25	20-19	18-17	16-15
7	Подъем в сед за 30с.	24-23	22-21	20-19	23-22	20-20	19-18
Специальная физическая подготовка							
8	«Пистолеты» за 15 с (кол-во раз)	13/13-12/12	11/11-10/10	9/9-8/8	12/12-11/11	10/10-9/9	8/8-7/7
9	Прыжки на 2-х ногах через скамью (кол-во раз) за 40 с	70-65	64-61	60-57	65-60	59-56	55-52
10	Стопы ног сомкнуты, руки над головой, 5 вращений туловища вправо, 5 – влево (з/н.з)	Оценивают гибкость, устойчивость при выполнении, время					

11	Наклон вперед из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях. Достать пол локтями (з/н.з)	Держать 2 сек
<i>Специальная техническая подготовка</i>		
12	Прямой и косой спуски в стойке скоростного спуска по склону переменной крутизны 10-25 °	Оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность
13	Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом	Оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага
14	Старт и стартовый разгон	Оценивают правильность выполнения, разницу времени прохождения 10 м прямого спуска после пассивного и активного старта
15	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости	Оценивают устойчивость согласованность компенсаторных движений
16	Полет в группировке (юноши 7, девушки – 6 м)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления
17	Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне переменной крутизны 20-30 °	Оценивают согласованность движений, чистоту ведения дуги, поворота
18	Повороты конькового шага на склоне крутизной 18-20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота
19	Повороты среднего радиуса с широкого шага на склоне средней крутизны 20 °	Оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота
20	Повороты большого радиуса на склоне крутизны 20 °	Оценивают правильность загрузки лыж, ведение дуги поворота
21	Безостановочный спуск 1200 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 15-20 °	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, плавность движений по всей длине спуска, на высокой скорости
22	Прохождение специальной трассы, требующей выполнения 6-8 траверсов коньковым шагом (длина траверса от 10 до 20 м при перепаде 3-5 м), 2-х «шпилек», с выполнением «вальса» между «шпильками» и остановкой в «коридоре» шириной 3, длиной 6 м (время берется от момента старта до остановки), 3-4 траверса выполняются в верхней части трассы, остальные в нижней	Оценивают возможность спортсмена переходить от выполнения одних приемов к другим, точность ориентирования в пространстве и скорость закантовки-раскантовки лыж по отсутствию сбоев, сохранению поступательного движения по кратчайшему пути (при выполнении «вальсетов») и времени прохождения трассы.
23	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий

Контрольные испытания по ОФП спортивно-оздоровительных групп

№	Контрольные упражнения	Зачетный материал / уровни		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	6.0 сек	7.2 сек	8.4 сек
2	Челночный бег 3x10	9,2 сек.	9,7 сек.	10,5 сек.
3	Бег 300 м	Без учета времени		
4	Прыжок в длину с места (см)	135-110	125-105	115-95
5	Прыжок боком через нарисованную линию за 15 секунд (кол-во раз)	9 раз	8-6 раз	5 раз
6	Отжимание в упоре лежа от гимнастической скамейки	5 раз	4 раза	3 раза
7	Горнолыжная техника. Прямые и косые спуски. Торможение.	Оценивается устойчивость		

6.МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность учащихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Дельвер П.А., Орехов Л.И. Программа «Горнолыжный спорт». Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Москва, учебно-произ. типография Госкомспорта СССР, 1986

В.С.Преображенский «Горные лыжи». Москва «Физкультура и спорт» 2005

Сборник информационных материалов «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в горнолыжном спорте», ТВТ Дивизион, Москва 2011

Составление и перевод Г.Салманова «Уроки горных лыж». Москва «Физкультура и спорт», 1988

Ю.Ценин «На лыжах с гор», Москва «Физическая культура и спорт», 1984

Д.Е.Ростовцев «Подготовка горнолыжника»

Л.Ремизов, «Отдых на горных лыжах» Москва «Физкультура и спорт», 1990

С. Ялокас, «Школа горнолыжника». – Москва, «Физкультура и спорт», 1973

Франко Котелли, Марио Котелли, «Лыжи будущего» Москва, «Физкультура и спорт», 1984

Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». Москва, «Физкультура и спорт», 1977

Гуршман Г. Пьянта Су «Горные лыжи глазами тренера», 2005

И.И.Столлов, В.В.Ивочкин «Спортивная школа: начальный этап», Советский спорт, Москва, 2007

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>

2. <http://murmansport.ru>

3. <http://gorsport51.ru>

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРИМЕРНЫЙ

недельный микроцикл общеподготовительного этапа
для групп базовой подготовки

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статистическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
3. Привитие любви к занятиям культурой и спортом.

Продолжительность занятий 90 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м.-8 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения-10 мин.;
3. Упражнения на равновесие-5 мин.;
4. Эстафетный бег 15 м.х 6-7 мин.;
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам»)-30 мин.;
6. Упражнения на гибкость-5 мин.;
7. Упражнения в ловле и бросках мяча-10 мин.;
8. Эстафета с переносом мячей-10 мин.;
9. Упражнение на расслабление-5 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м.-8 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения (в движении-5 мин., на месте-10 мин.)- 15 мин.;
3. Эстафетный бег между препятствиями 15 м.х8-15 мин.;
4. Упражнения на расслабление-7 мин.;
5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 5 мин.х4-25 мин.;
6. Упражнения на равновесие -10 мин.;
7. Упражнения на расслабление-10 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м.-8 мин.;
2. ОРУ (в движении-5 мин., на месте-10 мин.)-15 мин.;
3. Бег под гору по прямой (10 м.х4) и с изменением направления между препятствиями (15 м.х4)-10 мин.;
4. Прыжки в глубину-5 мин.;
5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м.)-10 мин.
6. Упражнения на расслабление-5 мин.
7. Подвижные игры на местности-32 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

ПРИМЕРНЫЙ

недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
для групп базовой подготовки

Задачи:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения сгибание-разгибание-сгибание.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
3. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом (продолжительность занятия 90 мин.).

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-15 мин.;
2. Прямые и косые спуски по пологому склону-10 мин.;
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) -15 мин.;
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов-10 мин.;
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков-25 мин.;
6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.)-15 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-15 мин.;
2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание-5 мин.;
3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов-15 мин.;
4. Прямые и косые спуски по неровному склону-5 мин.;
5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100м. Крутизной 8-10 градусов-20 мин.;
6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30м. Прямые и косые спуски в парах, тройках)-20 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-15 мин.;
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов-10 мин.;
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания-25 мин.;
4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном-20 мин.;
5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении-20 мин.

ПРИМЕРНЫЙ

недельный микроцикл соревновательного периода
для групп базовой подготовки

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта;
2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс;
3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 90 мин.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения-15 мин.;
2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 100-120м.х3-10 мин.;
3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса-20мин;
4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 5-6 ворот х 8-30 мин.;
5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап-30м) 30м.х4-10 мин.;
6. Произвольные спуски 100-120 м. х 2-5 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-15 мин.;
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной

до 12 градусов, 100-120 м.х2-5 мин.;

3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м. на склоне крутизной 10-12 градусов-15 мин.;

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 4-6 ворот х10-40 мин.;

5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м. коньковым шагом на склоне 8-10 градусов-10 мин.;

6. Произвольные спуски 100-120 м.х2-5 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-15 мин.;

2. Произвольные спуски 100-120м. х2-5 мин.;

3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 100-120 м.х6-25 мин.;

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12м. на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 4-6 ворот х 6-20 мин.;

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м.), 25-40 м.х4-20 мин.;

6. Произвольные спуски 100-120м.х2-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия общеподготовительного этапа для групп технической подготовки первого года обучения

Задачи:

1. Развитие физических качеств.

2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).

3. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся.

Продолжительность занятия 90 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800м.-10 мин.;

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте-15 мин.;

3. Бег с ускорением по 15-20 м. х 4-5 мин.;

4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8-5 мин.;

5. Упражнения с мячами-10 мин.;

6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения-15 мин.;

7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2х10 мин.-25мин.;

8. Упражнения на расслабление-5 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м.-10 мин.;

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте-15 мин.;

3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты)-20 мин.;

4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики-10 мин.;

5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу)-10 мин.;

6. Подвижная игра, элементы спортивных игр-20 мин.;

7. Упражнения на расслабление-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа для групп технической подготовки первого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалом.
2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
3. Изучение остановки разворотом лыж.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Продолжительность занятия 90 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ- 10 мин.;
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание- сгибание на склоне крутизной 10-12 градусов-10 мин.;
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12 градусов-15 мин.;
4. Прохождение ритмичных трасс слалом (6-8 ворот с расстоянием между ними 8-10 м.)-25 мин.;
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м. на склоне 25-30 градусов с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж-10 мин.;
6. переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10-12 градусов-5 мин.;
7. Игра на лыжах (соревнование между «командами» в остановке в заданном месте)-15 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения-10 мин.;
2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием-10 мин.;
3. Преодоления серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м., 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и остановкой. Склон до 15 градусов-10 мин.;
4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15 градусов-25мин.;
5. Прохождение ритмичной трассы слалом (6-10 ворот с расстоянием между ними 10-12 м.) и преодолением одиночных бугров до и после трассы-15 мин.;
6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м. следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом»-20 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп технической подготовки первого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300м. на склонах с крутизной 10-12 градусов.
3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона.

Продолжительность занятия 90 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ- 10 мин.;
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15 градусов, 120-150 м.-10 мин.;
3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м. на склоне

- крутизной 10-12 градусов)-10 мин.;
4. Прохождение трассы из 8-12 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м. крутизной до 12 градусов-35 мин.;
5. Прямой спуск 100-120 м. с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10 градусов-15 мин.;
6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40м. крутизной 10-12 градусов-10 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ-10 мин.;
2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м.-20 мин.;
3. Преодоление неровностей склона в косом спуске-15 мин.;
4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м. (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка).-30 мин.;
5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м.-15 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа для групп технической подготовки второго года обучения

Задачи:

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия 108 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности-8 мин.;
2. ОРУ в движении и на месте-12 мин.;
3. Ускорения 10-15 м. х 4, повторный бег 30 м. х 2 -5 мин.;
4. Прыжки, многоскоки -8 мин.;
5. Подвижная игра («Два мороза») -10 мин.;
6. Акробатические упражнения -15 мин.;
7. Имитационные упражнения -5 мин.;
8. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-10 мин.;
9. Игра в футбол- 30 мин.;
10. Упражнение на расслабление -5 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности-12 мин.;
2. ОРУ на месте и в движении-15 мин.;
3. Имитационные упражнения на батуте-10 мин.;
4. Упражнения на гимнастических снарядах-30 мин.;
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики-15 мин.;
6. Специально- подготовительные упражнения (с силовой направленностью)-10 мин.;
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером)-10 мин.;
8. Упражнения на расслабление-6 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп технической подготовки второго года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.

2. Совершенствование поворотов с конькового шага.
3. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятий 108 мин.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения -10 мин.;
2. Прямые и косые спуски в средней стойки. Склон 12-15 градусов -10 мин.;
3. Спуск по неровному склону-5 мин.;
4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров)- 10 мин.;
5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах -10 мин.;
6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м. 5-6 ворот х 5 (склон 12-15 градусов) -20 мин.;
7. Прохождение «змейки» с расстояния между древками 5-6 м. 5-6 ворот х 5 (склон 12-15 градусов)-20 мин.;
8. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м. на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения переступанием-18 мин.;
9. Произвольные спуски-5 мин..

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ-10 мин.;
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и малого радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу-20 мин.;
3. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м. на склоне 12-15 градусов, 4-5 ворот х 4-15 мин.;
4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м. на склоне с переменной крутизной 15-18 градусов, 6-8 ворот х 6-25 мин.;
5. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15 градусов с переходом на бугре из косого в прямой спуск-10 мин.;
6. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от склона. Склон 12-15 градусов. Полет 1-2 м. Проводиться как соревнование на устойчивость при приземлении и длину полета-15 мин.;
7. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания-13 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа для групп технической подготовки третьего года обучения

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Укрепление здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-10 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения в движении-10 мин.;
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-15 мин.;
4. Бег с ускорениями 10-15 м. х 5раз- 5 мин.;
5. Подвижная игра («День и ночь», «Вызов номеров»)-10 мин.;
6. Упражнения на равновесие-10 мин.;
7. Прыжки на батуте-40 мин.;
8. Имитационные упражнения на батуте-20 мин.;
9. Упражнения на гибкость и расслабление-15 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-10 мин.;

2. ОРУ в движении-10 мин.;
3. СПУ (подводящие)-15 мин.;
4. Упражнения на роликовых коньках-60 мин.;
5. Упражнения на расслабление и гибкость-15 мин.;
6. Упражнения с мячами (на месте и в движении)-10 мин.;
7. Подвижная игра «Мяч капитану»-10 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп технической подготовки третьего года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.
 2. Совершенствование техники преодоления неровностей.
 3. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
- Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения-15 мин.;
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м. с выполнением поворотов малого и среднего радиуса-15 мин.;
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4-6 бугров на склоне длиной 40-50 м. х 2-3 раза)-10 мин.;
4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м. х 3-4 раза-25 мин.;
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (8-12 ворот) х 6-8 раз-30 мин.;
6. Свободные спуски по неровному склону-20 мин.;
7. Элементы фигурного катания, игры на лыжах-20 мин.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ-15 мин.;
2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м.с выполнением поворотов малого и среднего радиуса-15 мин.;
3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот х 3-4 раза-15 мин.;
4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) х 5-6 раз-30 мин.;
5. Прохождение 2-3 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) х 2 раза-15 мин.;
6. Произвольные спуски-10 мин.;
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения-10 мин.;
8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж. (Занимающиеся после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) учащихся, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу-20 мин.;
9. Произвольные спуски-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для групп технической подготовки четвертого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).

3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.
Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-10 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения в движении-5 мин.;
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-5 мин.;
4. Бег с ускорениями 20, 30, и 40 м. х 2 раза-15 мин.;
5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращением-10 мин.;
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки)-10 мин.;
7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте-40 мин.;
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч)-30 мин.;
9. Упражнения на расслабление-10 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней-10 мин.;
2. ОРУ в движении и на месте-10 мин.;
3. СПУ (подводящие и развивающие) -25 мин.;
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»-15 мин.;
5. Упражнения на гимнастических снарядах-30 мин.;
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг»)-15 мин.;
7. Баскетбол (ручной мяч) 10 мин. х 2-25 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп технической подготовки четвертого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов с широкого и конькового шага.
2. Совершенствование техники старта.
3. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса и поворотов переступанием к склону 200-300 м. х 3-4 -10 мин.;
3. Выполнение незаконченных поворотов с широкого шага в произвольном спуске 150-200 м. х 4-6 -15 мин.;
4. Прохождения сочетания 5-6 ворот с использованием широкого шага, 5-6 ворот х 10-12-70 мин.;
5. Произвольный спуск 250-300 м. х 2-5 мин.;
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже)-10 мин.;
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 300-400 м. х 2-10 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов с широкого шага, прохождением отрезков 15-20 м. коньковым шагом, 200-250 м. х 2-3-10 мин.;
3. Прохождение отрезка 10-15 мин. коньковым шагом.
Занимающиеся стартуют по сигналу тренера (может проводиться в форме игры) 10-15 м. х 5-6 -5 мин.;
4. Повторное прохождение 8-12 ворот поворотами с широкого шага на стартовом отрезке, 8-12 ворот х 5-6-70 мин.;
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили)- 5 мин.;

6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин. по линии склона-10 мин.;
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов-15 мин.;
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час)-5 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для групп технической подготовки групп пятого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья учащихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении-15 мин.;
2. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками-20 мин.;
3. Упражнения на гибкость (в парах)-15 мин.;
4. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40м)-15 мин.;
5. Игра в футбол 15 мин. X 2 -35 мин.;
6. Упражнения на расслабление-10 мин.;
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности)-25 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-15 мин.;
2. ОРУ и СПУ-20 мин.;
3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах-45 мин.;
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй попытки, наличие сбоев на «трассе»)-20 мин.;
5. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) 10 мин. x 2-25 мин.;
6. Упражнения на гибкость ит расслабление-10 мин.

ПРИМЕРНЫЕ

учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для у групп технической подготовки пятого года обучения

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.
2. Совершенствование техники слалома-гиганта.
3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 150-200 м. x 6-20 мин.;

3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между древками 5-7 м. на склоне переменной крутизны 15-20 градусов, 6-8 ворот х 4. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 м.-25 мин.;
4. Прохождение трассы слалома (12-15 ворот) х 2 -20 мин.;
5. Повторное прохождение трассы слалома (15-18 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов, 15-18 ворот х 4 -55 мин.;
- и анализом спуска спортсменов, 15-18 ворот х4-50 мин.;
6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час)- 10 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 350-500 м. х 4 -15 мин.;
3. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (10-12 ворот)-30 мин.;
4. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы-60 мин.;
5. Произвольные спуски с элементами фигурного катания, прыжки на лыжах-15 мин.

Приложение 2

История горных лыж.

Соревнования по горнолыжному спорту зародились в Швейцарии в начале XX века, но лидерство в развитии горных дисциплин у представителей альпийских стран долгое время оспаривали норвежцы. Именно на скандинавских склонах придуманы базовые технические приемы для спуска и прохождение виражей — телемарк (с выставлением одной лыжи вперед) и христиания (на параллельных лыжах). Одни из первых состязаний прошли в 1868 году близ Христиании (Осло) в Норвегии, которые включали в себя кросс на лыжах, слалом (в переводе с норвежского «след на снегу») и прыжки. Среди 50-ти участников 43-летний Сондре Норхейм занял первое место, продемонстрировав блестящее владение поворотами «телемарк» и «христиания». Кроме того, он сумел прыгнуть в длину на лыжах на 35 метров, небывалый по тем временам результат. Всего этого он достиг благодаря тому, что был искусным лыжным мастером, много экспериментировал с креплениями, со способами их присоединения. В 1850 году С.Норхейм сумел зафиксировать пятку ботинка и, благодаря этому, сделать полноценный поворот на параллельных лыжах, названный позднее «христианией». Выступления Сондре Норхейма дало мощный толчок развитию горных лыж в Норвегии.

Телемарк со временем оказался полностью вытеснен. После первой мировой войны в Европе и Северной Америке стали популярными горнолыжные курорты, благодаря чему сильно усовершенствовалась лыжная экипировка и инфраструктура (появились первые подъемники, машины для уплотнения снега). Кроме того, развивалась техника спуска на горных лыжах.

Первый чемпионат мира состоялся в 1931 году в Мюррене (Швейцария). С тех пор горнолыжная техника стала развиваться бурными темпами. Спорт, соревнования сильнейших, давали пищу самым жарким спорам о проблемах управления горными лыжами, о выборе рациональных приемов спуска.

Помимо этого, горные лыжи становятся популярным видом массового отдыха и туризма. «Горнолыжный бум» был вызван появлением канатных дорог, подъемников.

К моменту включения в Олимпийскую программу в 1936 году горнолыжный спорт уже был большим бизнесом и целой наукой — со своей профессиональной терминологией, сложными требованиями к экипировке спортсменов и строительству трасс. В дальнейшем

мир горных лыж становился все более изощренным. Появились снежные пушки, помогающие поддерживать трассу в оптимальном состоянии долгое время. Спортсмены получили обтекаемые костюмы и супербыстрые пластиковые лыжи. В 1990-х годах революцию в геометрии лыж произвело распространение агрессивного стиля похождения поворотов под названием карвинг — на кантах (стальных полосках по краям лыж). Ради этого стиля лыжи стали делать "приталенными" — с боковыми вырезами.

Благодаря совершенствованию лыжной экипировки скорости на трассах достигли критических отметок — любое падение на спуске стало чревато серьезной травмой или гибелью горнолыжника. Поэтому безопасность сегодня — один из приоритетов организаторов горнолыжных стартов. Наиболее сложные участки трассы оборудуются страховочными сетками, крепления на лыжах мгновенно отстегиваются в случае падения, сломанные палки не могут нанести вред здоровью спортсмена. Тем не менее, несчастные случаи все равно происходят достаточно часто, а за звездами горнолыжного спорта прочно закрепилась репутация отчаянных и бесстрашных людей. Где только не катаются сегодня на горных лыжах: в Австрии, Франции, США и Японии, в Новой Зеландии и на Филиппинах...

Катаются на всех материках, даже в Экваториальной Африке. Стремительное Распространение горных лыж из небольших горных городков по всем континентам, в самые дальние уголки земного шара, стало событием совершенно неожиданным по размаху и глубине. Судьба ли, счастливые совпадения или все понемногу, помогли развивать горные лыжи из приятного времяпрепровождения в нечто более глубокое, в образ жизни и полноценный отдых, распространенный сегодня так широко и доступный практически на всех снежных вершинных мира. Сегодня горные лыжи достигли такой популярности, какой их основатели даже представить не могли.

Приложение 3

Вид гонки	Характеристика дисциплины
Скоростной спуск	<p>Скоростной спуск (англ. downhill — «вниз с холма») — дисциплина горнолыжного спорта, суть которой заключается в прохождении специально подготовленной трассы на время. Скорость спортсмена при прохождении отдельных участков трассы превышает 140 км/ч, а длина полёта при прыжках — 40-50 метров. Данная дисциплина входит в программу зимних Олимпийских игр. Трасса для скоростного спуска проходит по естественному рельефу склона и содержит в себе серии поворотов через направляющие ворота с включением на отдельных участках трамплинов, как правило, естественного происхождения (бугры, гребни). Коридор трассы маркируется с обеих сторон яркими линиями на снегу либо маленькими треугольными флажками. Направляющие ворота представляют собой расставленные попарно сдвоенные древки с прямоугольными флагами красного или синего цвета.</p> <p>Перепад высот: Мужчины: от 800 до 1100 м Женщины: от 500 до 800 м</p> <p>До начала старта или первой официальной тренировки спортсмены должны получить возможность полного просмотра трассы. Перед стартами проводится официальная тренировка, которая является обязательной для участников. Скоростной спуск проводится, как правило, в один заезд. Если склон не соответствует требованиям по перепаду высот, то скоростной спуск может состоять из двух заездов. В этом случае перепад высот не может быть меньше 450 м.</p>

	Все участники как на тренировке, так и на соревнованиях должны быть в защитных шлемах
Слалом	<p>Слалом (норв. slalåm, лыжный след на склоне) — спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами (ширина ворот 3,5-4 м, расстояние между ними от 0,7 до 15 м). Перепад высот между стартом и финишем 60—150 м. Лыжники развивают на трассе среднюю скорость 40 км/ч. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота; за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах. В 1767 году норвежцы разыграли 4 приза среди лыжников, которые должны были пройти по лесистому склону между кустами, не падая во время спуска и не поломав лыжи, и 6 призов для тех, кто спустится на лыжах с крутого склона, не пользуясь палками. Тогда ещё не существовало различий между равнинными и горными лыжами. Техника собственно горных лыж начала складываться в окрестностях местечка Телемарк на юге Норвегии. Самый первый в мире горнолыжный клуб, по свидетельству историков, был основан энтузиастами нового вида спорта в Христиании (ныне Осло), а еще через два года при клубе начала работать горнолыжная школа. Первые отдельные горнолыжные соревнования были проведены в 1879 на горе Гусби недалеко от Христиании. О тех временах нам напоминают сохранившиеся до сих пор термины, например, повороты «телемарк», «Христиания». Однако по утверждению специалистов, истинными основоположниками горнолыжного спорта стали всё-таки австрийцы. Горнолыжные соревнования начали проводиться в Альпах с 1905 года. А в 1931 году Международная федерация лыжного спорта (FIS) включила в программу чемпионата мира по лыжам слалом и скоростной спуск для мужчин и женщин. Причем в 1920—1930-е гг. лыжники не придерживались узкой специализации, многие успешно выступали и в горных, и в равнинных лыжах .</p>
Супер-гигант	<p>Супергигант, супер-гигант (супергигантский слалом, англ. Super Giant Slalom или Super G) — вид соревнований по горнолыжному спорту и сноуборду. Занимают промежуточное положение между скоростным спуском и гигантским слаломом с точки зрения техники, организации соревнований и требований к трассам. Соревнования по супергиганту проводятся в один заезд.</p> <p>Перепад высот для мужчин: 400—600 м для женщин: 350—600 м для детей: 225—450 м</p> <p>Ширина трассы должна быть около 30 м. Трасса супергиганта ставится также как и трасса скоростного спуска. Ворота состоят из четырёх древков и двух флагов. Ворота — попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот от 6 до 8 м — расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот и от 8 до 12 м — для закрытых ворот. Запрещается ставить ворота вдоль линии спуска. Максимальное число ворот с поворотами должно быть 10 % от перепада высот в метрах. Участники имеют право посмотреть трассу перед стартом с нагрудными номерами, соскальзывая вдоль</p>

	трассы, но не проходя ворота и не проходя на скорости отдельные участки трассы
Слалом-гигант	<p>Гигантский слалом (слалом-гигант) — разновидность горнолыжной дисциплины. Соревнования по слалому-гиганту проводятся в соответствии с правилами Международной лыжной федерации. Впервые соревнования по горным лыжам, в том числе по виду, похожему на современный гигантский слалом, были организованы Матисом Здарски (Mathias Zdarsky) в Лилиенфельде в 1905 году. ФИС ввела гигантский слалом в качестве четвёртой дисциплины в программу чемпионата мира по горнолыжному спорту в 1950 г в Аспене наряду со скоростным спуском, слаломом и комбинацией. С организацией многоэтапных соревнований на Кубок мира по горнолыжному спорту эта дисциплина стала одним из основных видов многотуровых соревнований. Спортсмен, побеждавший в этой дисциплине больше других на этапах Кубка мира в течение сезона, награждался малым Хрустальным глобусом.</p> <p>Перепад высот: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м для детей — максимум 250 м</p> <p>На Олимпийских играх, чемпионатах мира и Кубках мира ФИС минимальный перепад высот для мужчин и женщин — 300 м. Ворота состоят из четырёх слаломных древков и двух флагов. Ворота должны быть попеременно красного и синего цвета. Полотнища флагов должны быть не менее 75 см шириной и 50 см высотой. Нижний край полотнища должен быть на расстоянии 1 м от поверхности снега. Ширина ворот — от 4 до 8 м. Число поворотов должно быть равно 11-15 % от перепада высот. Ширина полотна трассы должна быть достаточной, в среднем около 40 м. Соревнования по гигантскому слалому всегда должны проводиться на двух трассах для мужчин и для женщин. Для детей — одна трасса. После первой попытки трассы переставляются. По возможности заезды должны проводиться в один день. Все участники соревнований разбиваются на группы. В первую группу из 15 человек попадают участники, имеющие наибольшие очки ФИС. Среди этих участников проводится жеребьёвка, которая определяет порядок старта в первой попытке. Во вторую группу попадают участники, имеющие очки ФИС, меньшие, чем участники первой группы. Они стартуют в порядке набранных очков ФИС. В третьей группе стартуют все остальные участники, не имеющие очков ФИС. Среди участников третьей группы также проводится жеребьёвка старта в первой попытке. Во второй попытке спортсмены стартуют в соответствии с результатами, показанными в первой попытке. При этом для первых 30 участников, показавших лучшие результаты в первой попытке, устанавливается следующий порядок старта: показавший 30-й результат стартует первым; показавший 29-й результат — вторым; показавший 28-й результат — третьим и т. д. показавший 1-й результат стартует тридцатым. Иногда по решению жюри количество мест, для которых применяется обратный порядок старта, может быть уменьшено до 15.</p> <p>Победитель соревнований определяется по наименьшему времени</p>

	<p>по сумме двух попыток. Все участники обязаны носить защитную каску, а лыжи должны быть оборудованы ски-стопами.</p>
<p>Супер-комбинация</p>	<p><i>Горнолыжная комбинация</i> (англ. Alpine skiing combined) — спортивные соревнования по горным лыжам, победитель которых определяется по результатам, показанным в нескольких видах. Также иногда называется альпийская комбинация и горнолыжное двоеборье. Различают следующие виды горнолыжной комбинации: суперкомбинация (в русском переводе международных правил лыжных соревнований FIS это слов пишется через дефис — суперкомбинация), классическая комбинация.</p> <p><i>Суперкомбинация</i> Данный вид комбинации включает: один заезд (одну попытку) слалома; один заезд (одну попытку) скоростного спуска либо супер-гиганта. Оба заезда проводятся в один и тот же день. Победитель определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом+скоростной спуск, либо слалом+супер-гигант). Впервые супер-комбинация как отдельная дисциплина была включена в программу Чемпионата мира в 2007 году в Оре, Швеция. На Олимпийских играх впервые комплект наград в супер-комбинации был разыгран на Ванкуверской Зимней Олимпиаде в 2010 году.</p>